CERCUL „Tinereţe fără bătrîneţe"

Cîteva îndrumări şi răspunsuri pentru membrii secţiei de gimnastică la domiciliu

Vom căuta, în rîndurile de faţă, să dăm cîteva răspunsuri la întrebările unora dintre membrii secţiei de gimnastică la domiciliu. Pentru aceasta, ne-am adresat unor tovarăşi care urmăresc activitatea cercului „Tinereţe fără bătrîneţe". Iată ce ne-au spus ei...

Tovarăşul I. DEREVENCO, de la Editura UCFS, apreciază ca firească preocuparea maselor largi de oameni ai muncii pentru exerciţiul fizic, pentru gimnastică la domiciliu. Celor interesaţi să desfăşoare această activitate într-un mod cît mai organizat, le sînt recomandate, în primul rînd, două lucrări apărute în colecţia „Sport şi sănătate". Este vorba de broşurile „SĂNĂTATE, FORŢA, FRUMUSEŢE" şi „FEMEIA ŞI CULTURA FIZICĂ". Tot pentru tovarăşele noastre de muncă şi de viaţă a fost indicată lucrarea lectorei universitare GINETA STOENESCU intitulată „GIMNASTICA ZILNICĂ PENTRU FEMEI". Interesul pentru această lucrare este demonstrat şi de faptul că ea se află la a doua ediţie.

In fine, pe plan editorial se mai înscrie o lucrare pe această temă: „GIMNASTICA DE INVIORARE ÎN CĂMINE ŞI INTERNATE". Ea va apare în librării încă în cursul primului semestru al anului.

O interesantă sugestie în legătură cu gimnastica la domiciliu ne-a prezentat şi prof. V. GEORGESCU, specialist în cultură fizică medicală. Iată punctul său de vedere: „Cred că ar fi deosebit de util să se editeze pliante cu schiţe conţinînd grupuri de exerciţii de gimnastică, pe ramuri de producţie. De pildă — pentru muncitoarele din industria textilă. Mă gîndesc la pliante cu un conţinut larg accesibil (care să cuprindă referiri la avantajele pe care le oferă exerciţiile fizice în corectarea unor atitudini vicioase la locul de muncă, problemă foarte importantă pe plan social) însoţite de desene simple, schiţe cu grupe de exerciţii fizice, prezentate în aşa fel încît şi cel mai neavizat dintre posesorii unui asemenea pliant să le poată aplica cu uşurinţă.

M-am referit la industria textilă unde este angrenată o masă importantă de salariate. Dar, asemenea pliante se pot realiza şi în alte ramuri sau sectoare de producţie. În mod special, pentru femeile-mame sau care se pregătesc pentru naştere. Ministerul Sănătăţii ar putea edita o serie de pliante similare, cu un conţinut adecvat, care să fie difuzate prin policlinicile de cartier sau cele din instituţii şi întreprinderi. S-ar realiza astfel un lucru foarte util".

N.R. Miercuri, ancheta noastră cu tema: „UNDE FAC SPORT COPIII DV.?"

Pentru cei ce vor să înveţe şi să înţeleagă rugbiul*)



Rugbiul este, după fotbal, cel mai vechi sport de echipă practicat la noi. Un sport al bărbăţiei şi curajului. Un sport greu, care necesită nu numai o pregătire fizică deosebită ci şi cunoştinţe tehnice temeinice. Foarte bine remarcă autorii în prefaţa lucrării lor: *„Rugbiul este un joc dificil nu numai cînd îl practici, ci şi cînd încerci să-l înţelegi. Ar putea să pară curios, dar sînt totuşi oameni care-l joacă fără să-l înţeleagă prea bine, tot aşa cum sînt numeroşi cei care îl înţeleg fără să-l fi jucat"...*

Autorii îşi propun să vină în întîmpinarea celor care îndrăgesc rugbiul oferindu-le această lucrare pe cît de condensată ca spaţiu pe atît de complexă. Este o sinteză a unui material extrem de vast pe care cei doi autori, cîndva rugbişti cu o excelentă reputaţie chiar pe plan internaţional, iar astăzi printre specialiştii noştri în materie, l-au parcurs ani de zile, l-au studiat cu ochiul şi migala cercetătorului de laborator. O asemenea lucrare era necesară, mai ales în forma actuală de prezentare în care s-a ţinut seama de toate modificările şi noutăţile survenite în rugbi pe plan mondial. Pentru a înlesni înţelegerea textului — şi aşa redactat cu o cursivitate remarcabilă — autorii au folosit nu mai puţin de 70 de scheme, schiţe şi desene. În totul, o lucrare binevenită, foarte utilă, pentru care autorii şi Editura UCFS merită felicitări. *(T. St.)*.

*) *N. Pădureanu — A. Barbu: Rugbi — Tehnică şi tactică, Editura UCFS, 119 pag., lei 5.*

ÎNFIINŢAREA ASOCIAŢIEI „AUTOMOBIL CLUBUL ROMÂN"

Consiliul de Miniştri a autorizat recent printr-o hotărîre înfiinţarea asociaţiei „Automobil Clubul Român" (A.C.R.). Asociaţia devine organul reprezentativ al automobiliştilor din ţara noastră. Ea va constitui totodată un instrument în ridicarea măiestriei membrilor săi în conducerea automobilului şi pentru creşterea spiritului de respectare a legilor de circulaţie. Prin stabilirea şi dezvoltarea relaţiilor de colaborare cu organizaţiile internaţionale care se ocupă de problemele automobilismului şi turismului auto, precum şi cu celelalte cluburi şi asociaţii similare din străinătate, se vor putea asigura membrilor A.C.R., care circulă pe şoselele altor state, precum şi turiştilor automobilişti străini care ne vizitează ţara informaţii privind legile de circulaţie din diverse ţări, precum şi asistenţă multilaterală — tehnică, turistică, medicală, juridică etc. În activitatea de turism auto, A.C.R. va colabora cu Oficiul Naţional de Turism al Republicii Socialiste România. Asociaţia va funcţiona conform unui statut aprobat de adunarea generală a membrilor săi.

Hotărîrea prevede, de asemenea, ca în cazul în care adunările generale ale actualei Asociaţii a automobiliştilor din Republica Socialistă România şi ale A.C.R. vor hotărî, potrivit legii, absorbirea Asociaţiei automobiliştilor în Automobil Clubul Român, această operaţie de reorganizare să se considere autorizată.

★

Astăzi, la ora 10, va avea loc în sala din str. Colonadelor nr. 2, adunarea generală a Asociaţiei automobiliştilor din România. În aceeaşi sală, de la ora 12, vor avea loc lucrările adunării generale de constituire a asociaţiei Automobil Clubul Român.

AER, SOARE, MIŞCARE...

(Urmare din pag. 1)

faţa micului ecran, se cer imperios compensate printr-un repaus ACTIV, lesne de realizat.

Las în seama medicilor expunerea didactică a efectelor binefacerilor pe care le are mişcarea în aer liber asupra organismului. Este atributul lor de a vorbi despre necesitatea oxigenării scoarţei cerebrale, despre activizarea funcţiilor cardiovasculare, despre influenţele favorabile ale mişcării asupra metabolismului, asupra sistemului nervos şi multe altele...

Nu despre asta este vorba, sau nu numai despre asta.

Ci despre altceva. Să învăţăm să iubim natura, bogăţiile sale policrome, aerul proaspăt, soarele şi, mai ales, mişcarea. Să valorificăm acest tezaur valoros prin simplitatea şi măreţia sa, aflat la îndemîna oricui, fără a mai aştepta iniţiativele mai mult sau mai puţin prompte ale unor asociaţii sportive. Pentru aceasta nu este nevoie de sisteme competiţionale, de liste de înscrieri, de arbitri, de terenuri marcate şi altele. Nu! Este nevoie, în primul rînd, de dorinţa de a învinge inerţia, dorinţa de a învăţa să iubeşti mişcarea în formele ei cele mai simple, fireşti şi binefăcătoare.

Pledez pentru a educa pe alţii şi a ne autoeduca obişnuinţa de a deschide zilnic larg ferestrele spre soare, spre aerul proaspăt al dimineţii, spre viaţă. Cîteva mişcări de înviorare dau un tonic fizic şi moral, bun pentru o zi de muncă plină.

Pledez pentru mersul pe jos, deopotrivă de necesar şi pentru tinerii şi pentru vîrstnicii care prin natura ocupaţiei lor stau imobilizaţi ore în şir. Să luptăm cu înverşunare împotriva sedentarismului!

Tributul zilnic ce-l plătim autobuzului, tramvaiului sau... Fiat-ului, lipsei de mişcare în general, este deopotrivă de dăunător pentru tineri sau bătrîni, bărbaţi sau femei. El nu se măsoară în bani, ci în altceva, mult mai valoros. În sănătate. Mai multă mişcare înseamnă mai puţin colesterol şi lipide pe buletinele de analiză. Înseamnă amînarea şi diminuarea gradului de sclerozări, înseamnă — în sfîrşit — tinereţe, longevitate, robusteţe fizică şi morală, într-un cuvînt SĂNĂTATE.

Pledez pentru folosirea timpului liber din plin, variat, instructiv şi cu efecte tonice. Să rupem zilnic (sau măcar de 2—3 ori pe săptămînă) din cadranul ceasornicului vremea necesară satisfacerii acestui imperativ major al vieţii departe de zgomot, fum sau imobilitate...

Cu vreo 30 de ani în urmă, moş Cantili (avea 65 de ani) ne convingea de binefacerile ciclo-turismului prin temerarele sale curse săptămînale Bucureşti—Snagov sau Ploieşti, pedalînd voiniceşte, cot la cot cu tinereţea. Ce exemplu minunat!

Fără voie, gîndesc că poate numeroasele materiale critice adresate de presa cotidiană în ultimul timp I.T.B.-ului se vor răsfrînge pozitiv şi spre rezolvarea mai corespunzătoare a cerinţelor de evadare săptămînală în natură a citadinilor încorsetaţi prea mult duminica între coordonatele automobilului, sălii de spectacol şi televizorului ale căror valori educativ-culturale nu le neg cîtuşi de puţin. Numai că folosirea lor trebuie armonizată corespunzător în ciclul celor 24 de ore ce formează unitatea unei zile, pentru a obţine o formulă modernă în vederea realizării dictonului latin „Mens sana in corpore sano".

Ne gîndim la traseele prelungite ale unor autobuze spre locurile de recreere. Ne gîndim la mărirea numărului mijloacelor de transport în zilele de vîrf pe aceste trasee.

Şi, în sfîrşit, ce-ar fi dacă ciclo-turismul şi-ar relua locul ce-l merită cu prisosinţă în gama mijloacelor pe care educaţia fizică a maselor o are din plin la îndemînă. Este cazul ca unele consilii orăşeneşti UCFS, cu mai multă sau mai puţină tradiţie în această direcţie, să iasă din inerţie. Mă gîndesc îndeosebi la oraşele Braşov, Iaşi, Arad, Bucureşti, Sibiu şi multe altele, unde posesorii de biciclete se numără cu zecile de mii, aproape ca în Olanda.

Acestea sînt cîteva reflecţii de sezon şi atît. Fără pretenţii. Esenţialul este să începem cu curaj, să învingem comoditatea la care ne îndeamnă o obişnuinţă ce trebuie şi ea învinsă, aşa cum dinamismul epocii noastre a învins atîtea...



În excursie



PERFORMANŢE

Mariana şi Emil Modîlcă învaţă la Liceul nr. 1 din Tr. Severin. Şi — după cum aflăm din scrisoarea corespondentului nostru, Gh. Manafu — învaţă excelent. În carnetele de note, numai 10! O veritabilă performanţă. Dar, nu singura. Pasionaţi ai şahului, cei doi fraţi au cîştigat, de curînd, întrecerile cu sportivii din raioanele Craiova, Tg. Jiu, Filiaşi şi Tr. Severin, cucerind — la băieţi şi la fete — titlurile de campioni ai regiunii Oltenia. Deci, tot „nota" 10!...

APLAUZE PENTRU ADVERSARI!

După meciul echipelor de fotbal din categoria C, Electrica Constanţa şi Progresul Corabia, spectatorii constănţeni au aplaudat cu căldură pe jucătorii din Corabia şi îndeosebi pe portarul Neagotă pentru atitudinea de deplină sportivitate şi pentru forma foarte bună pe care a dovedit-o în acest meci.

Fără comentarii...

PE BANII CUI?

S-a stabilit cu precizie. La 2 aprilie juniorii de la Minobrad Vatra Dornei au meci cu tinerii fotbalişti de la Chimia Suceava. Echipa din Vatra Dornei a luat autobuzul şi a plecat la Suceava. Ştiau băieţii că joacă în „deschidere" la meciul de seniori Chimia Suceava — C.F.R. Paşcani. Între timp, sucevenii au schimbat ora şi au renunţat la „deschidere". „Juniorii pot juca şi pe terenul de la... Iţcani!" Fie şi aşa (deşi terenul nu este omologat). Dar, aici altă surpriză: arbitrul hotărăşte că terenul este impracticabil. Deci, înapoi la Vatra Dornei. Timp pierdut, cheltuieli pentru transport, masă etc. Pe banii cui?

CE NU FOLOSEŞTE?

În comuna Solovăstru din raionul Reghin a fost pînă nu de mult un frumos teren de sport! Acum nu mai este. A fost arat. Pentru că tovarăşii din conducerea cooperativei agricole de producţie sînt de părere că tinerii din comună fac destul sport muncind în aer liber, pe ogoare. „Argumentul" suprem l-a adus însă inginerul agronom Ioan Perşa, care are o părere cel puţin ciudată despre activitatea sportivă. „Sportul nu ne aduce nici un folos (!?) — spune dînsul şi după cum se vede a avut un cuvînt greu în „rezolvarea" problemei.

Ce nu foloseşte, tovarăşe inginer? Sportul sau această cu totul nefirească poziţie a dv? Poate îi întrebaţi şi pe cei 150 de sportivi din comună...

„NOAPTE BUNĂ!" (?)

La Oradea — campionatul raional şcolar de volei şi gimnastică. Participanţi: tineri din comunele Sălard, Ceica, Diosig, Miersig, Biharia. Toate au fost bune pînă s-a lăsat seara. S-a terminat competiţia şi — în baza unor măsuri bine stabilite de sfatul popular raional — concurenţii urmau să fie transportaţi în comunele pe care le reprezentaseră.

Cu chiu, cu vai, şoferul N. Boroş a făcut o cursă, două, şi pe urmă s-a... plictisit. „N-au mai rămas decît cei din Miersig. O să doarmă pe bănci, la sfat", **a fost de părere „inimosul" şofer. Şi cum a zis el (în ciuda tuturor intervenţiilor făcute), aşa a fost. Le-a spus** „Noapte bună!" **şi copiii au adormit — s-au mai bine spus s-au chinuit — pe bănci, la sfat.** Dumneata n-ai copii, tovarăşe Boroş?...

HALAL PREOCUPARE!...

La etapa raională a campionatului şcolilor generale au fost invitate, în raionul Costeşti, echipe din 8 şcoli (de ce din 8 dacă sînt 45?). În sfîrşit! S-au amenajat terenurile, s-a făcut popularizare etc. „Etapa" şi-au disputat-o însă doar... 2 echipe, una din centrul de raion şi cealaltă din comuna Strîmbeni. Cum rămîne cu angajamentele profesorilor de educaţie fizică din acest raion?

P. S. Predilecţie pentru cifra 2? La „etapa" de gimnastică au fost prezente tot... două echipe.

Rubrică redactată de
VALERIU CHIOSE
şi
DAN GÂRLEŞTEANU
după scrisorile corespondenţilor noştri.